

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

- 1.1.1 Terdapat pengaruh latihan *double leg skipping rope* terhadap terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa kelas X SMK Gotong Royong Telaga, dengan $t_{hitung} 8,8657 > t_{tabel} 1,833$.
- 1.1.2 Terdapat pengaruh latihan *front cone hops* terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa kelas X SMK Gotong Royong Telaga, dengan $t_{hitung} 9,000 > t_{tabel} 1,833$.
- 1.1.3 Terdapat perbedaan pengaruh latihan *double leg skipping rope* dan latihan *front cone hops* terhadap hasil *jump shoot* pada siswa kelas X SMK Gotong Royong Telaga, dengan $t_{hitung} 1,8181 > t_{tabel} 1,73$.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada guru, sebaiknya menggunakan latihan *double leg skipping rope* dalam proses olahraga sepak basket, karena berdasarkan penelitian ini terbukti bahwa latihan *double leg skipping rope* memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan latihan *front cone hops*.

2. Kepada pihak sekolah, agar dapat memediasi atau memfasilitasi sehingga penerapan latihan *double leg skipping rope* dan *front cone hops* terlaksana dengan baik.
3. Kepada peneliti lain, perlu adanya penelitian selanjutnya mengenai perbandingan latihan *double leg skipping rope* dan *front cone hops* untuk olahraga-olahraga yang lain, khususnya olahraga yang memiliki karakteristik yang sama.